# మన ఊరి ఆకు కూరలు - సమగ్ర సమాచారం



# LOCAL GREENS - INFORMATION

స్థానిక పేరు : ఆవిశ

ఇంగ్లీషు పేరు : అగతి

శాస్త్రీయ నామము : సెస్ బేనియా గ్రాండీఫ్లోరా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 8.4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.1 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.2 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 11.8 | గ్రా |
| శక్తి | 93 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 1130 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 80 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 3.9 | మి.గ్రా |
| బీటా క్యారొటీన్ | 15,440 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.21 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.09 | మి.గ్రా |
| నియాసిన్ | 1.2 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 169 | మి.గ్రా |

- చెరకు చేలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- చెట్టు బెరడుతో చేసిన కషాయం జ్వరన్ని తగ్గిస్తుంది.
- కషాయం త్రాగితే మూత్రాశాయంలోని రాళ్ళు కరిగి పోతాయి.

LOCAL NAME : **Avise**

ENGLISH NAME : Agathi

SCIENTIFIC NAME : *Sesbania grandiflora*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 8.4 | g |
| Fat | 1.4 | g |
| Minerals | 3.1 | g |
| Fibre | 2.2 | g |
| Carbohydrate | 11.8 | g |
| Energy | 93 | Kcal |
| Calcium | 1130 | mg |
| Phosphorous | 80 | mg |
| Iron | 3.9 | mg |
| Beta Carotene | 15,440 | µg |
| Thiamin | 0.21 | mg |
| Riboflavin | 0.09 | mg |
| Niacin | 1.2 | mg |
| Vitamin-C | 169 | mg |

- A common tree found in sugarcane fields.
- Tender leaf is available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- The bark decoction helps treat high fever.
- Helps dissolve gall bladder stones

స్థానిక పేరు : ఆవిశ పువ్వు

ఇంగ్లీషు పేరు : అగతి

శాస్త్రీయ నామము : సెస్ బేనియా గ్రాండీఫ్లోరా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 1.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.5 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 0.4 | గ్రా |
| పీచు పదార్థం | 0.8 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 4.4 | గ్రా |
| శక్తి | 26 | కి. కెలరీలు |
| కాల్షియం | 9 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 5 | మి.గ్రా |

- చెరకు చేలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- పూలతో చేసిన కూర తింటే రేచీకటి తగ్గుతుంది.
- అవిశగింజలు చప్పరించడం వలన పొడిదగ్గు తగ్గుతుంది.

LOCAL NAME : **Avise Puvvu**

SCIENTIFIC NAME : *Sesbania grandiflora*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 1.0 | g |
| Fat | 0.5 | g |
| Minerals | 0.4 | g |
| Fibre | 0.8 | g |
| Carbohydrate | 4.4 | g |
| Energy | 26 | Kcal |
| Calcium | 9 | mg |
| Phosphorous | 5 | mg |

- A common tree found in sugarcane fields.
- Tender leaf is available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Consumption of the flower recipe helps to prevent night blindness
- The seeds cure dry cough, upon chewing

స్థానిక పేరు : తోట కూర

ఇంగ్లీషు పేరు : అమరాంత్

శాస్త్రీయ నామము : అమరాంతస్ గ్యాంజిటికస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.5 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.7 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.0 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 6.0 | గ్రా |
| శక్తి | 45 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 397 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 83 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 3.5 | మి.గ్రా |
| బీటా క్యారొటీన్ | 8,340 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.03 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.30 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 1.2 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 99 | మి.గ్రా |
| ఫొలెట్ | 149 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే ఒక మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Thota Koora**

ENGLISH NAME : Amaranth tender

SCIENTIFIC NAME : *Amaranthus gangeticus*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.0 | g |
| Fat | 0.5 | g |
| Minerals | 2.7 | g |
| Fibre | 1.0 | g |
| Carbohydrate | 6.1 | g |
| Energy | 45 | Kcal |
| Calcium | 397 | mg |
| Phosphorous | 83 | mg |
| Iron | 3.5 | mg |
| Beta carotene | 8,340 | µg |
| Thiamin | 0.03 | mg |
| Riboflavin | 0.30 | mg |
| Niacin | 1.2 | mg |
| Vitamin-C | 99 | mg |
| Folate | 149 | mg |

- A common plant found in fields and sold in local markets
- Tender stem and leaf is edible and available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : తోట కూర కాడ

ఇంగ్లీషు పేరు : అమరాంత్

శాస్త్రీయ నామము : అమరాంతస్ గ్యాంజిటికస్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 0.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.8 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.2 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 3.5 | గ్రా |
| శక్తి | 19 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 260 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 30 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 1.8 | మి.గ్రా |
| క్యారొటీన్ | 255 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.01 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.18 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 10 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే ఒక మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Thota Koora kada**

ENGLISH NAME : Amaranth stem

SCIENTIFIC NAME : *Amaranthus gangeticus*



| **Nutrient** | **Value per 100g** | |
|---|---|---|
| Protein | 0.9 | g |
| Fat | 0.1 | g |
| Minerals | 1.8 | g |
| Fibre | 1.2 | g |
| Carbohydrate | 3.5 | g |
| Energy | 19 | Kcal |
| Calcium | 260 | mg |
| Phosphorous | 30 | mg |
| Iron | 1.8 | mg |
| Carotene | 255 | µg |
| Thiamin | 0.01 | mg |
| Riboflavin | 0.18 | mg |
| Vitamin-C | 10 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Tender stem and leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : పువ్వుతోటకూర

శాస్త్రీయ నామము : అమరాంతస్ ప్యానిక్యులేటస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.0 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.8 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 8.6 | గ్రా |
| శక్తి | 67 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 530 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 60 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 18.4 | మి.గ్రా |
| క్యారొటీన్ | 14190 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.01 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.24 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 1.1 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 81 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Puvvu thota kura**

SCIENTIFIC NAME : *Amaranthus paniculatus*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5.9 | g |
| Fat | 1.0 | g |
| Minerals | 3.8 | g |
| Fibre | 2.1 | g |
| Carbohydrate | 8.6 | g |
| Energy | 67 | Kcal |
| Calcium | 530 | mg |
| Phosphorous | 60 | mg |
| Iron | 18.4 | mg |
| Carotene | 14190 | µg |
| Thiamin | 0.01 | mg |
| Riboflavin | 0.24 | mg |
| Niacin | 1.1 | mg |
| Vitamin-C | 81 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Tender leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : చిర్రాకు

శాస్త్రీయ నామము : అమరాంతస్ ట్రిస్టిస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.4 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 7.4 | గ్రా |
| శక్తి | 44 | గ్రా |
| కాల్షియం | 364 | కి.కెలరీలు |
| ఫాస్ఫరస్ | 52 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 38.5 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Chirraaku**

SCIENTIFIC NAME : *Amaranthus tristis*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.8 | g |
| Fat | 0.4 | g |
| Minerals | 2.4 | g |
| Carbohydrate | 7.4 | g |
| Energy | 44 | Kcal |
| Calcium | 364 | mg |
| Phosphorous | 52 | mg |
| Iron | 38.5 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Tender leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : దొగ్గలికూర
శాస్త్రీయ నామము : అమరాంతస్ విరిడిస్



| పోషకము | 100 గ్రాllలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5.2 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.3 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.8 | గ్రా |
| పీచు పథార్ధం | 6.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 3.8 | గ్రా |
| శక్తి | 38 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 330 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 52 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 18.7 | మి.గ్రా |
| క్యారొటీన్ | 7160 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 179 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే ఒక మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : Doggali kura

SCIENTIFIC NAME : *Amaranthus viridis*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5.2 | g |
| Fat | 0.3 | g |
| Minerals | 2.8 | g |
| Fibre | 6.1 | g |
| Carbohydrate | 3.8 | g |
| Energy | 38 | Kcal |
| Calcium | 330 | mg |
| Phosphorous | 52 | mg |
| Iron | 18.7 | mg |
| Carotene | 7160 | µg |
| Vitamin-C | 179 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Tender leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : చుక్కకూర

శాస్త్రీయ నామము : రుమెక్స్ ఇస్కారిస్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 1.6 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.3 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 0.9 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 0.6 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 1.4 | గ్రా |
| శక్తి | 15 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 63 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 17 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 0.8 | మి.గ్రా |
| బీటా క్యారొటీన్ | 2,800 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.03 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.06 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.2 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 12 | మి.గ్రా |
| ఫొలెట్ | 125 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే ఒక మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- రక్తం వృద్ధి చేసి మంచి కంటిచూపుని ఇస్తుంది.

LOCAL NAME : **Chukka koora**

SCIENTIFIC NAME : *Rumex vesicarius*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 1.6 | g |
| Fat | 0.3 | g |
| Minerals | 0.9 | g |
| Fibre | 0.6 | g |
| Carbohydrate | 1.4 | g |
| Energy | 15 | Kcal |
| Calcium | 63 | mg |
| Phosphorous | 17 | mg |
| Iron | 0.8 | mg |
| Beta Carotene | 2,800 | µg |
| Thiamin | 0.03 | mg |
| Riboflavin | 0.06 | mg |
| Niacin | 0.2 | mg |
| Vitamin-C | 12 | mg |
| Folate | 125 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Tender leaf and stem is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Increases blood and good for eye sight

స్థానిక పేరు : పప్పు శనగాకు
ఇంగ్లీషు పేరు : చిక్‌పీ లీఫ్
శాస్త్రీయ నామము : సిసిర్ ఆరిటీనం



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 7.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.1 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 2.0 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 14.0 | గ్రా |
| శక్తి | 97 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 340 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 120 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 23.8 | మి.గ్రా |

- శనగపప్పు ఆకు రబీలో పండిస్తారు.
- కలుపులప్పుడు లేతాకును తెంపుతారు.
- లేతాకును తెంపడం వలన మొక్కలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.
- ఆకును పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- ఆకును నీడలో ఆరబెట్టి నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు.

LOCAL NAME : **Pappu Sanaga akulu**

ENGLISH NAME : Chickpea leaf

SCIENTIFIC NAME : *Cicer arietinum*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 7.0 | g |
| Fat | 1.4 | g |
| Minerals | 2.1 | g |
| Fibre | 2.0 | g |
| Carbohydrate | 14.1 | g |
| Energy | 97 | Kcal |
| Calcium | 340 | mg |
| Phosphorous | 120 | mg |
| Iron | 23.8 | mg |

- Chick pea is a common Rabi crop
- The tender leaf is collected while weeding the fields.
- Pruning helps fresh growth
- Wash thoroughly before cooking.
- The leaf can be shade dried and preserved for use in off season.

స్థానిక పేరు : తమలపాకు
ఇంగ్లీషు పేరు : బీటిల్ లీఫ్
శాస్త్రీయ నామము : పైపర్ బీటిల్ లీఫ్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.1 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.8 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.3 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 2.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 6.1 | గ్రా |
| శక్తి | 44 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 230 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 40 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 10.6 | మి.గ్రా |
| క్యారొటీన్ | 5760 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.07 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.03 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.7 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 5 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా పాన్‌లాగా తింటారు.
- మితంగా తినడం వలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
- శుభకార్యాలకు వాడతారు.
- ఆకురసాన్ని పూస్తే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

LOCAL NAME : **Thamalapaku**

ENGLISH NAME : Betel leaves

SCIENTIFIC NAME : *Piper beetle*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.1 | g |
| Fat | 0.8 | g |
| Minerals | 2.3 | g |
| Fibre | 2.3 | g |
| Carbohydrate | 6.1 | g |
| Energy | 44 | Kcal |
| Calcium | 230 | mg |
| Phosphorous | 40 | mg |
| Iron | 10.6 | mg |
| Carotene | 5760 | µg |
| Thiamin | 0.07 | mg |
| Riboflavin | 0.03 | mg |
| Niacin | 0.7 | mg |
| Vitamin-C | 5 | mg |

- Commonly consumed as 'Paan'
- Consumption in small quantities helps in digestion
- Considered auspicious
- On application of fresh leaf juice, reduces joint pains.

స్థానిక పేరు : క్యాబేజి

ఇంగ్లీషు పేరు : క్యాబేజి

శాస్త్రీయ నామము : బ్రాసికా అలోరేసియా వార్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 1.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 0.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 1.0 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 4.6 | గ్రా |
| శక్తి | 27 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 39 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 44 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 0.8 | మి.గ్రా |
| క్యారొటీన్ | 120 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.06 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.09 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.4 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 124 | మి.గ్రా |
| ఫొలెట్ | 23.0 | మి.గ్రా |

- వాణిజ్యపరంగా పండించే పంట.
- విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండటం వలన వ్యాధినిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది.

LOCAL NAME : **Gobi gadda**

ENGLISH NAME : Cabbage

SCIENTIFIC NAME : *Brassica oleracea var. capitals*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 1.8 | g |
| Fat | 0.1 | g |
| Minerals | 0.6 | g |
| Fibre | 1.0 | g |
| Carbohydrate | 4.6 | g |
| Energy | 27 | Kcal |
| Calcium | 39 | mg |
| Phosphorous | 44 | mg |
| Iron | 0.8 | mg |
| Carotene | 120 | µg |
| Thiamin | 0.06 | mg |
| Riboflavin | 0.09 | mg |
| Niacin | 0.4 | mg |
| Vitamin-C | 124 | mg |
| Folate | 23.0 | mg |

- A commercial crop.
- Very rich in vitamin –C which offers resistance against diseases.

స్థానిక పేరు : చామాకులు
ఇంగ్లీషు పేరు : కొలికేషియా
శాస్త్రీయ నామము : కొలకేషియా ఆంటికోరమ్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.5 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.2 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.9 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 6.8 | గ్రా |
| శక్తి | 56 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 227 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 82 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 10.0 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 5,920 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.22 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.26 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 1.1 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 12 | మి.గ్రా |

- దుంపల కోసం పండిస్తారు.
- లేత ఆకులు కూరగా మరియు చిరుతిండ్లుగా వండుతారు - చేమాకుబజ్జీ, పకోడి

LOCAL NAME : **Chama akulu**

ENGLISH NAME : Colocasia leaves green

SCIENTIFIC NAME : *Colocasia antiquorum*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.9 | g |
| Fat | 1.5 | g |
| Minerals | 2.2 | g |
| Fibre | 2.9 | g |
| Carbohydrate | 6.8 | g |
| Energy | 56 | Kcal |
| Calcium | 227 | mg |
| Phosphorous | 82 | mg |
| Iron | 10.0 | mg |
| Beta carotene | 5,920 | µg |
| Thiamin | 0.22 | mg |
| Riboflavin | 0.26 | mg |
| Niacin | 1.1 | mg |
| Vitamin-C | 12 | mg |

- A common plant raised for it's edible tubers.
- Leaf is also edible.
- Tubers can be cooked as curry or snack

స్థానిక పేరు : కొత్తిమీర
ఇంగ్లీషు పేరు : కొరియాండర్
శాస్త్రీయ నామము : కొరియాండ్రం సెటైవమ్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.3 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.6 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.3 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 1.2 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 6.3 | గ్రా |
| శక్తి | 44 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 184 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 71 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 1.42 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 4,800 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.05 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.06 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.8 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 135 | మి.గ్రా |

- దనియాలకొరకు, ఆకుకొరకు పండిస్తారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వాడాలి.
- ప్రతి వంటకములో వేస్తారు.
- పచ్చికొత్తిమీరను సలాడ్సగా తినడం పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి.
- జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి, మూత్రం సాఫీగా ఉండేట్లు చేస్తుంది.
- శరీరానికి చలువనిస్తుంది, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరిచి శ్వాస సాఫీగా ఉండేటట్లు సహకరిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Kothimiri**

ENGLISH NAME : Coriander leaves

SCIENTIFIC NAME : *Coriandrum sativum*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.3 | g |
| Fat | 0.6 | g |
| Minerals | 2.3 | g |
| Fibre | 1.2 | g |
| Carbohydrate | 6.3 | g |
| Energy | 44 | Kcal |
| Calcium | 184 | mg |
| Phosphorous | 71 | mg |
| Iron | 1.42 | mg |
| Beta carotene | 4,800 | µg |
| Thiamin | 0.05 | mg |
| Riboflavin | 0.06 | mg |
| Niacin | 0.8 | mg |
| Vitamin-C | 135 | mg |

- A commercial crop grown for its seed and leaf
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Encourage children to eat as green salad.
- Helps in easy digestion, urination and cools the body.
- Clears of lungs and makes breathing free.

**స్థానిక పేరు** : కరివేపాకు

**ఇంగ్లీషు పేరు** : కర్రీలీఫ్స్

**శాస్త్రీయ నామము** : మొరయ్య కొనిగ్గి



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 6.1 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.0 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 4.0 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 6.4 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 18.7 | గ్రా |
| శక్తి | 108 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 830 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 57 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 0.9 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 7,110 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.08 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.21 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 2.3 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 4 | మి.గ్రా |
| ఫోలెట్ | 93.9 | మి.గ్రా |

- ప్రతి పెరట్లోను కనిపించే సాధారణ మొక్క.
- ప్రతి వంటకానికి తప్పనిసరి.
- పచ్చిఆకులు నూరి పరగడుపున కొద్దిగా తీసుకుంటే వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Karivepaku**

ENGLISH NAME : Curry leaves

SCIENTIFIC NAME : *Murraya koenigii*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 6.1 | g |
| Fat | 1.0 | g |
| Minerals | 4.0 | g |
| Fibre | 6.4 | g |
| Carbohydrate | 18.7 | g |
| Energy | 108 | Kcal |
| Calcium | 830 | mg |
| Phosphorous | 57 | mg |
| Iron | 0.9 | mg |
| Beta carotene | 7,110 | µg |
| Thiamin | 0.08 | mg |
| Riboflavin | 0.21 | mg |
| Niacin | 2.3 | mg |
| Vitamin-C | 4 | mg |
| Folate | 93.9 | ug |

- A common plant found extensively in fields and grown in backyards.
- Used in many ways, raw leaf is ground to paste and consumed on empty stomach to control *vathem.*
- Essential for seasoning.

స్థానిక పేరు : ములగ ఆకులు

ఇంగ్లీషు పేరు : డ్రమ్‌స్టిక్స్ లీవ్స్

శాస్త్రీయ నామము : మొరింగా ఓలీఫెరా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 6.7 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.3 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 0.9 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 12.5 | గ్రా |
| శక్తి | 92 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 440 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 70 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 0.85 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 19,690 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.06 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.05 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.8 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 220 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే మొక్క.
- లేతాకును కూర చేస్తారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- ఎండిన గింజలు నీళ్ళను పరిశుభ్రపరుస్తాయి. -50గ్రాముల గింజలను ఒక కడవ నీటిలో వేసి కొన్ని గంటలు నాననిస్తే మలినాలు కింది కి వెళ్ళి తేటనీరు పైకి వస్తుంది.
- కాలు బెనికినా, విరిగినా, మునగాకును ఎక్కువగా తీసికొని నీళ్ళల్లో ముంచి కట్టుకడితే చికిత్స అందేవరకు నొప్పి తగ్గిస్తుంది.
- కీళ్ళ నొప్పుల నివారణకు, మంచి కంటిచూపుకు ఆకు కూర సహాయపడుతుంది.
- వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.
- కళ్ళ కింద నల్ల చారలు పోవడానికి మునగాకు రసాన్ని పూసి కొద్దిసేపటి తరువాత చల్లని నీటితో కడగాలి. తరచుగా ఇలా చేయడం వలన నల్లచారలు పోతాయి.

LOCAL NAME : **Mulaga akulu**

ENGLISH NAME : Drumstick leaves

SCIENTIFIC NAME : *Moringa oleifera*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 6.7 | g |
| Fat | 1.7 | g |
| Minerals | 2.3 | g |
| Fibre | 0.9 | g |
| Carbohydrate | 12.5 | g |
| Energy | 92 | Kcal |
| Calcium | 440 | mg |
| Phosphorous | 70 | mg |
| Iron | 0.85 | mg |
| Beta carotene | 19,690 | µg |
| Thiamin | 0.06 | mg |
| Riboflavin | 0.05 | mg |
| Niacin | 0.8 | mg |
| Vitamin-C | 220 | mg |

- A common plant found in fields and in our back yards
- both leaf and fruit available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Dried seeds, when left in water, over night purify the water.
- The leaf relieves pain when soaked in water, and applied to the body part where a frcture or pain has occurred.
- Consumption of leaf as curry promisees good eye sight, reduces joint pains
- Builds disease resistance
- Black circles under eyes can be removed by applying of fresh leaf juice.

స్థానిక పేరు : మునగ పువ్వు
ఇంగ్లీషు పేరు : డ్రమ్‌స్టిక్స్ లీవ్స్
శాస్త్రీయ నామము : మొరింగా ఓలీఫెరా



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.6 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.8 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.3 | గ్రా |
| పీచు పదార్థం | 1.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 7.1 | గ్రా |
| శక్తి | 50 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 51 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 90 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే మొక్క.
- ఆకు, పువ్వు మరియు కాయలు తింటారు.

LOCAL NAME : **Mulaga puvvu**

ENGLISH NAME : Drumstick flowers

SCIENTIFIC NAME : *Moringa oleifera*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.6 | g |
| Fat | 0.8 | g |
| Minerals | 1.3 | g |
| Fibre | 1.3 | g |
| Carbohydrate | 7.1 | g |
| Energy | 50 | Kcal |
| Calcium | 51 | mg |
| Phosphorous | 90 | mg |

- A common plant found in back yards.
- Leaf, flower and fruit are edible.

స్థానిక పేరు : మెంతికూర
ఇంగ్లీషు పేరు : ఫెనుగ్రీక్ లీవ్స్
శాస్త్రీయ నామము : ట్రిగోనెల్ల ఫోనం-గ్రెసెమ్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.9 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.5 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 1.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 6.0 | గ్రా |
| శక్తి | 49 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 395 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 51 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 1.93 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 9,100 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.04 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.31 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.8 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 52 | మి.గ్రా |

- చలికాలంలో దొరికే ఆకుకూర.
- మెంతులకొరకు పండిస్తారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- నీడలో ఆరబెట్టి నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు.
- రక్తవిరోచనాలను తగ్గిస్తుంది.
- జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.
- శరీరానికి చలువనిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Menthikoora**

ENGLISH NAME : Fenugreek leaves

SCIENTIFIC NAME : *Trigonella foenum-graecum*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.4 | g |
| Fat | 0.9 | g |
| Minerals | 1.5 | g |
| Fibre | 1.1 | g |
| Carbohydrate | 6.0 | g |
| Energy | 49 | Kcal |
| Calcium | 395 | mg |
| Phosphorous | 51 | mg |
| Iron | 1.93 | mg |
| Beta carotene | 9,100 | µg |
| Thiamin | 0.04 | mg |
| Riboflavin | 0.31 | mg |
| Niacin | 0.8 | mg |
| Vitamin-C | 52 | mg |

- A seasonal green leaf found during the winter season.
- Commercial crop for seed.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Can be shade dried and preserved for off season
- cures blood motions
- Increases digestion
- Cools the body.

స్థానిక పేరు : గోంగూర

ఇంగ్లీషు పేరు : గోగు

శాస్త్రీయ నామము : హైబిస్కస్ కన్నాబియస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 1.7 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 0.9 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | - | - |
| పిండి పదార్ధాలు | 9.9 | గ్రా |
| శక్తి | 56 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 172 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 40 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 2.3 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 6,970 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.07 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లైవిన్ | 0.39 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 1.1 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 20 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే మొక్క.
- లేత ఆకు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Gongura**

ENGLISH NAME : Gogu

SCIENTIFIC NAME : *Hibiscus cannabinus*



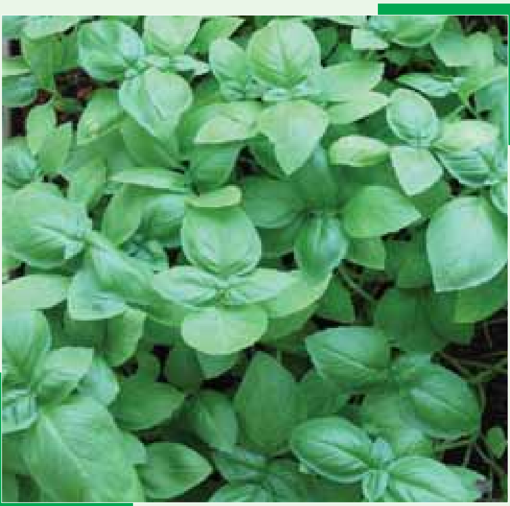
| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 1.7 | g |
| Fat | 1.1 | g |
| Minerals | 0.9 | g |
| Fibre | - | - |
| Carbohydrate | 9.9 | g |
| Energy | 56 | Kcal |
| Calcium | 172 | mg |
| Phosphorous | 40 | mg |
| Iron | 2.3 | mg |
| Beta carotene | 6,970 | µg |
| Thiamin | 0.07 | Mg |
| Riboflavin | 0.39 | Mg |
| Niacin | 1.1 | NE |
| Vitamin-C | 20 | Mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : బచ్చలి ఆకు

ఇంగ్లీషు పేరు : మయలు

శాస్త్రీయ నామము : బెసిల్లా రుబ్ర



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.8 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 4.2 | గ్రా |
| శక్తి | 32 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 200 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 35 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 10.0 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 2,840 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.03 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.16 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.5 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 87 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే తీగ.
- ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- శుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- రెండు మూడు రకాల తీగలు లభ్యమవుతాయి.

LOCAL NAME : **Bachchali**

ENGLISH NAME : Mayalu

SCIENTIFIC NAME : *Basella rubra*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.8 | g |
| Fat | 0.4 | g |
| Minerals | 1.8 | g |
| Carbohydrate | 4.2 | g |
| Energy | 32 | Kcal |
| Calcium | 200 | mg |
| Phosphorous | 35 | mg |
| Iron | 10.0 | mg |
| Beta carotene | 2,840 | µg |
| Thiamin | 0.03 | mg |
| Riboflavin | 0.16 | mg |
| Niacin | 0.5 | mg |
| Vitamin-C | 87 | mg |

- A common creeper found infields and can be grown in backyards.
- Available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Available in green and red varieties

స్థానిక పేరు : పుదీనా
ఇంగ్లీషు పేరు : మింట్
శాస్త్రీయ నామము : మెంతా స్పికటా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.6 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.9 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.0 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 5.8 | గ్రా |
| శక్తి | 48 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 200 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 62 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 15.6 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 5,480 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.05 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.26 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 1.0 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 27 | మి.గ్రా |
| ఫోలెట్ | 114 | మి.గ్రా |

- ఏడాది అంతా దొరికే సాధారణ పంట.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.
- పండుగలకు, ప్రత్యేక వంటకాలకు వేసుకుంటారు.

LOCAL NAME : **Pudina**

ENGLISH NAME : Mint

SCIENTIFIC NAME : *Mentha spicata*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.8 | g |
| Fat | 0.6 | g |
| Minerals | 1.9 | g |
| Fibre | 2.0 | g |
| Carbohydrate | 5.8 | g |
| Energy | 48 | Kcal |
| Calcium | 200 | mg |
| Phosphorous | 62 | mg |
| Iron | 15.6 | mg |
| Beta carotene | 5,480 | µg |
| Thiamin | 0.05 | mg |
| Riboflavin | 0.26 | mg |
| Niacin | 1.0 | mg |
| Vitamin-C | 27 | mg |
| Folate | 114 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Helps in digestion.

**స్థానిక పేరు** : పొనగంటి కూర

**శాస్త్రీయ నామము** : ఆల్టర్‌నంతెర సిసిల్లిస్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.5 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.8 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 11.6 | గ్రా |
| శక్తి | 73 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 510 | మి.గ్రా |
| ఫాస్‌ఫరస్ | 60 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 1.63 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 5,440 | µ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.14 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 1.2 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 17 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా వరి చేలల్లో లభించే మొక్క.
- లేత ఆకులు నీడలో ఆరబెట్టి నిల్వ ఉంచుతారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి
- కంటిచూపును ఇస్తుంది.

LOCAL NAME : **Ponnaganti kura**

SCIENTIFIC NAME : *Alternanthera sessilis*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5.0 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 2.5 | g |
| Fibre | 2.8 | g |
| Carbohydrate | 11.6 | g |
| Energy | 73 | Kcal |
| Calcium | 510 | mg |
| Phosphorous | 60 | mg |
| Iron | 1.63 | mg |
| Beta carotene | 5,440 | µg |
| Thiamin | 0 | mg |
| Riboflavin | 0.14 | mg |
| Niacin | 1.2 | mg |
| Vitamin-C | 17 | mg |

- A common plant found in paddy fields after harvest.
- Leaf is edible, can be is shade dried for off season use.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : కుసుమ ఆకులు
ఇంగ్లీషు పేరు : సాఫ్లవర్ లీవ్స్
శాస్త్రీయ నామము : కర్తామస్ తింక్టోరియస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.5 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.6 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 4.5 | గ్రా |
| శక్తి | 33 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 185 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 35 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 5.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 3540 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.04 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.10 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 15 | మి.గ్రా |

- రబీలో పండించే నూనె గింజల పంట.
- లేత ఆకులను వండుతారు.
- లేత ఆకులు నీడలో ఆరబెట్టి నిల్వ ఉంచుతారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి

LOCAL NAME : **Kusuma akulu**

ENGLISH NAME : Safflower leaves

SCIENTIFIC NAME : *Carthamus tinctorius*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.5 | g |
| Fat | 0.6 | g |
| Minerals | 1.3 | g |
| Carbohydrate | 4.5 | g |
| Energy | 33 | Kcal |
| Calcium | 185 | mg |
| Phosphorous | 35 | mg |
| Iron | 5.7 | mg |
| Carotene | 3540 | µg |
| Thiamin | 0.04 | mg |
| Riboflavin | 0.10 | mg |
| Niacin | 0 | mg |
| Vitamin-C | 15 | mg |

- A common oil seed in Rabi season.
- Tender leaf picked for cooking
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Can be shade dried leaf and preserved for off season use.

స్థానిక పేరు : పాలకూర
ఇంగ్లీషు పేరు : స్పినాచ్
శాస్త్రీయ నామము : స్పైనేషియా ఒలెరేషియా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.7 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 0.6 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 2.9 | గ్రా |
| శక్తి | 26 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 73 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 21 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 1.14 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 2,740 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.03 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.26 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.5 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 28 | మి.గ్రా |
| ఫొలెట్ | 123 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే ఒక మొక్క.
- లేత ఆకు, కాడలు తింటారు. ఏడాది అంతా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Palakoora**

ENGLISH NAME : Spinach

SCIENTIFIC NAME : *Spinacia oleracea*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.0 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 1.7 | g |
| Fibre | 0.6 | g |
| Carbohydrate | 2.9 | g |
| Energy | 26 | Kcal |
| Calcium | 73 | mg |
| Phosphorous | 21 | mg |
| Iron | 1.14 | mg |
| Beta carotene | 2,740 | µg |
| Thiamin | 0.03 | mg |
| Riboflavin | 0.26 | mg |
| Niacin | 0.5 | mg |
| Vitamin-C | 28 | mg |
| Folate | 123 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Entire plant is edible and is available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : చింతాకు
ఇంగ్లీషు పేరు : టామరిండ్ లీవ్స్
శాస్త్రీయ నామము : టామరిస్ ఇండికా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 2.1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.5 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.9 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 18.2 | గ్రా |
| శక్తి | 115 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 101 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 140 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 0.3 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 250 | μ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.24 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.17 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 4.1 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 3 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే చెట్టు.
- ఆకును, పువ్వును వండుతారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- నీడలో ఆరబెట్టి నిల్వ ఉంచవచ్చు.

LOCAL NAME : **Chinta chiguru**

ENGLISH NAME : Tamarind leaves

SCIENTIFIC NAME : *Tamarindus indica*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5.8 | g |
| Fat | 2.1 | g |
| Minerals | 1.5 | g |
| Fibre | 1.9 | g |
| Carbohydrate | 18.2 | g |
| Energy | 115 | Kcal |
| Calcium | 101 | mg |
| Phosphorous | 140 | mg |
| Iron | 0.3 | mg |
| Carotene | 250 | µg |
| Thiamin | 0.24 | mg |
| Riboflavin | 0.17 | mg |
| Niacin | 4.1 | mg |
| Vitamin-C | 3 | mg |

- A common tree found in fields
- Tender leaf and flower is collected for cooking
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- For off season use it is shade dried and preserved.

స్థానిక పేరు : సన్నపాయల
శాస్త్రీయ నామము : పోర్చులాక



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 1.4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.4 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 3.6 | గ్రా |
| శక్తి | 24 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 124 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 25 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 25.3 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 2470 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 60.16 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే మొక్క.
- ఆకును వండుతారు.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- చేనులో కలుపుతీసేటప్పుడు ఈ ఆకును ఏరుతారు.

LOCAL NAME : **Sanna payala**

SCIENTIFIC NAME : *Portulaca sp*

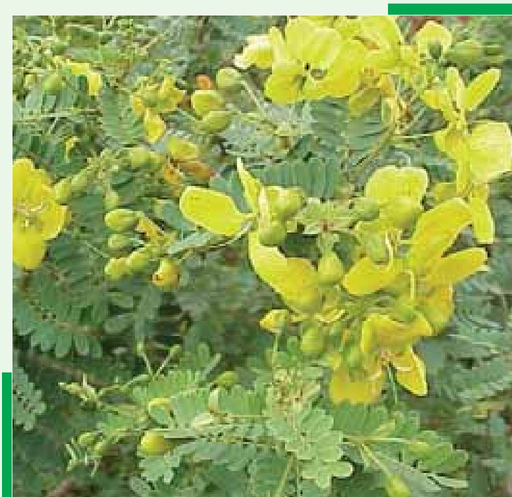


| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 1.4 | g |
| Fat | 0.4 | g |
| Minerals | 1.4 | g |
| Fibre | 1.1 | g |
| Carbohydrate | 3.6 | g |
| Energy | 24 | Kcal |
| Calcium | 124 | mg |
| Phosphorous | 25 | mg |
| Iron | 25.3 | mg |
| Beta Carotene | 2470 | µg |
| Vitamin-C | 60.16 | mg |

- A common plant found in fields.
- Entire plant is edible and is available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Women collect this plant while weeding,to a use day's meal.

**స్థానిక పేరు : తంగేడు పువ్వు**

**శాస్త్రీయ నామము : కాసియా ఆరిక్యులేట**



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.5 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 2.2 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.3 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 3.7 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 13.6 | గ్రా |
| శక్తి | 84 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 167 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 42 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 12.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 1940 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 968.56 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే పొద.
- పూలు ఆగస్టు నుండి మార్చ్ వరకు దొరుకుతాయి.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి పూలను కూర చేస్తారు.
- పూలు మరియు ఆకులు గాయాలను మాన్పుతాయి.
- ఆకు రసం మరియు ఎండిన పూల పొడిని కాలిన గాయాలపై చల్లితే త్వరగా పుండు మానుతుంది.
- పూలను పచ్చివి తినటం అలవాటు చేసుకుంటే అధికంగా విటమిన్ సి లభించి వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

LOCAL NAME : **Thangedu puvvu**

SCIENTIFIC NAME : *Cassia ariculata*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.5 | g |
| Fat | 2.2 | g |
| Minerals | 1.3 | g |
| Fibre | 3.7 | g |
| Carbohydrate | 13.6 | g |
| Energy | 84 | Kcal |
| Calcium | 167 | mg |
| Phosphorous | 42 | mg |
| Iron | 12.7 | mg |
| Beta Carotene | 1940 | µg |
| Vitamin-C | 968.56 | mg |

- A common plant found as bush in fields and in nearby forested areas
- Flower is edible and is available from August to March months.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Encourage children to eat uncooked flower.
- The flower and leaf cools the body.

స్థానిక పేరు : అడవి సోయకూర

శాస్త్రీయ నామము : అనేతమ్ గ్రామియోలెన్స్ వైల్డ్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.8 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.1 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 2.4 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 13.5 | గ్రా |
| శక్తి | 73 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 412 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 48 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 26.6 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 3770 | µ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 219.68 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా లభించే మొక్క.
- ఆగస్ట్ నుండి అక్టోబర్ వరకు దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Adavi soya koora**

SCIENTIFIC NAME : *Anethum graveolens wild*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.9 | g |
| Fat | 0.8 | g |
| Minerals | 2.1 | g |
| Fibre | 2.4 | g |
| Carbohydrate | 13.5 | g |
| Energy | 73 | Kcal |
| Calcium | 412 | mg |
| Phosphorous | 48 | mg |
| Iron | 26.6 | mg |
| Beta Carotene | 3770 | µg |
| Vitamin-C | 219.68 | mg |

- A common plant found in fields.
- Entire plant is edible and available from August to October
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : అత్తెలి

శాస్త్రీయ నామము : లక్టూకా రున్సినాటా



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.7 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 5.1 | గ్రా |
| శక్తి | 46 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 320 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 80 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 13.6 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 6454 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 91.53 | మి.గ్రా |

- చెరకు చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- నవంబర్ నుండి ఫిబ్రవరి వరకు దొరుకుతుంది.

LOCAL NAME : **Atheli**

SCIENTIFIC NAME : *Lactuca runcinata*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4 | g |
| Fat | 1.1 | g |
| Minerals | 3 | g |
| Fibre | 1.7 | g |
| Carbohydrate | 5.1 | g |
| Energy | 46 | Kcal |
| Calcium | 320 | mg |
| Phosphorous | 80 | mg |
| Iron | 13.6 | mg |
| Beta Carotene | 6454 | µg |
| Vitamin-C | 91.53 | mg |

- A common plant found in sugarcane fields.
- Entire plant is edible and is available from November to February.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : పిప్పెంట కూర
శాస్త్రీయ నామము : అక్లేఫా మల్బారికా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5.4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 4.4 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 3 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 16.5 | గ్రా |
| శక్తి | 97 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 1342 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 152 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 40.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 1904 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 296.03 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే మొక్క
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- మలబద్ధకాన్ని నివారించి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.
- గజ్జి, చర్మవ్యాధులకు ఆకురసం పూస్తే తగ్గుతుంది.
- తేలు కుట్టిన చోట ఆకురసాన్ని పూస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

LOCAL NAME : **Pipintta kura**

SCIENTIFIC NAME : *Acalypha malabarica*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5.4 | g |
| Fat | 1 | g |
| Minerals | 4.4 | g |
| Fibre | 3 | g |
| Carbohydrate | 16.5 | g |
| Energy | 97 | Kcal |
| Calcium | 1342 | mg |
| Phosphorous | 152 | mg |
| Iron | 40.7 | mg |
| Beta Carotene | 4904 | µg |
| Vitamin-C | 296.03 | mg |

- A common plant found in fields.
- Entire plant is edible and available year round.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- The leaf curry helps digestion and prevents constipation.
- The leaf juice is applied on areas affected by scabies and other skin diseases
- The application of fresh leaf juice reduces pain from scorpion bite.

స్థానిక పేరు : బంకంటి కూర

శాస్త్రీయ నామము : కోర్కోరస్ ఒలిటోరియస్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.8 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.7 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.8 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 15.2 | గ్రా |
| శక్తి | 88 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 366 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 77 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 15.4 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 7019 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 151.20 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే మొక్క.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- వర్షాకాలంలో లభ్యమవుతుంది.

LOCAL NAME : **Bankanti kura**

SCIENTIFIC NAME : *Corchorus olitorius*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5 | g |
| Fat | 0.8 | g |
| Minerals | 3.7 | g |
| Fibre | 2.8 | g |
| Carbohydrate | 15.2 | g |
| Energy | 88 | Kcal |
| Calcium | 366 | mg |
| Phosphorous | 77 | mg |
| Iron | 15.4 | mg |
| Beta Carotene | 7019 | µg |
| Vitamin-C | 151.20 | mg |

- A common plant found in fields.
- Entire plant is edible and is available in rainy season.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : చెన్నంగి / తగిర్సాకు

శాస్త్రీయ నామము : లాజెస్ట్రియోమియా పర్విఫ్లోరా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 8.5 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.3 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 3.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 15.9 | గ్రా |
| శక్తి | 109 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 882 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 125 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 10.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 9029 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 260.85 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే మొక్క.
- ఏడాదిపొడగునా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- జ్వరం నోటికి రుచిగా ఉంటుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Chennangi / thagirsaku**

SCIENTIFIC NAME : *Lagerstroemia parviflora*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 8.5 | g |
| Fat | 1.3 | g |
| Minerals | 3.6 | g |
| Fibre | 3.3 | g |
| Carbohydrate | 15.9 | g |
| Energy | 109 | Kcal |
| Calcium | 882 | mg |
| Phosphorous | 125 | mg |
| Iron | 10.7 | mg |
| Beta Carotene | 9029 | µg |
| Vitamin-C | 260.85 | mg |

- A common plant found in fields
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

**స్థానిక పేరు** : ఎన్నద్రి

**శాస్త్రీయ నామము** : కమ్మెలిన బెంగాలిన్‌సిస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.3 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.4 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.9 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 5.6 | గ్రా |
| శక్తి | 35 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 243 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 44 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 17 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 4165 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 123.60 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే మొక్క.
- ఏడాదిపొడగునా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.

LOCAL NAME : **Yennadri**

SCIENTIFIC NAME : *Commelina benghalensis*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.3 | g |
| Fat | 0.4 | g |
| Minerals | 2.4 | g |
| Fibre | 1.9 | g |
| Carbohydrate | 5.6 | g |
| Energy | 35 | Kcal |
| Calcium | 243 | mg |
| Phosphorous | 44 | mg |
| Iron | 17 | mg |
| Beta Carotene | 4165 | µg |
| Vitamin-C | 123.60 | mg |

- A common plant found in fields
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : ఉత్తరేని

శాస్త్రీయ నామము : అచ్యారెంతిస్ అస్పర



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.3 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.3 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.5 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 3.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 8.3 | గ్రా |
| శక్తి | 49 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 417 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 68 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 12.5 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 5311 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 94.56 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే మొక్క.
- ఏడాదిపొడగునా దొరుకుతుంది.
- పరిశుభ్రంగా కడిగి వండాలి.
- శుభకార్యాలకు వాడతారు. వైద్యానికి ఉపయోగిస్తారు.
- ఉత్తరేణి వేర్లతో పళ్ళు తోమితే చిగుళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండి పళ్ళకి మెరుపు వస్తుంది.

LOCAL NAME : **Uthareni**

SCIENTIFIC NAME : *Achyranthes aspera*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.3 | g |
| Fat | 0.3 | g |
| Minerals | 3.5 | g |
| Fibre | 3.3 | g |
| Carbohydrate | 8.3 | g |
| Energy | 49 | Kcal |
| Calcium | 417 | mg |
| Phosphorous | 68 | mg |
| Iron | 12.5 | mg |
| Beta Carotene | 5311 | µg |
| Vitamin-C | 94.56 | mg |

- A common plant found in fields
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Highly medicinal and considered auspicious.
- Brushing with roots heals gum diseases and gives shining to teeth.

స్థానిక పేరు : గునకాకు

శాస్త్రీయ నామము : సిలోసియా అర్జెన్షియా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.3 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 7.6 | గ్రా |
| శక్తి | 49 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 398 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 78 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 20.9 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 3967 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 125.45 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- రాగి సంకటితో ఈ ఆకుకూర రుచిగా ఉంటుంది.
- శుభకార్యాలకు వాడతారు.

LOCAL NAME : **Gunugu**

SCIENTIFIC NAME : *Celosia argentia*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.9 | g |
| Fat | 0.3 | g |
| Minerals | 3 | g |
| Fibre | 2.1 | g |
| Carbohydrate | 7.6 | g |
| Energy | 49 | Kcal |
| Calcium | 398 | mg |
| Phosphorous | 78 | mg |
| Iron | 20.9 | mg |
| Beta Carotene | 3967 | µg |
| Vitamin-C | 125.45 | mg |

- A common plant found in fields and near watery areas.
- Leaf is edible and available during winter season.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Very delicious in combination with *ragi sangati*

స్థానిక పేరు : బుడ్డ కాశ
శాస్త్రీయ నామము : ఫైసాలిస్ మినిమా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 6.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.8 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.8 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 1.5 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 8.5 | గ్రా |
| శక్తి | 65 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 424 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 96 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 24.5 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 6340 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 135.48 | మి.గ్రా |

- చేలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Budda kasha**

SCIENTIFIC NAME : *Physalis minima*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 6.0 | g |
| Fat | 0.8 | g |
| Minerals | 3.8 | g |
| Fibre | 1.5 | g |
| Carbohydrate | 8.5 | g |
| Energy | 65 | Kcal |
| Calcium | 424 | mg |
| Phosphorous | 96 | mg |
| Iron | 24.5 | mg |
| Beta Carotene | 6340 | µg |
| Vitamin-C | 135.48 | mg |

- A common plant found in fields.
- Leaf is edible and is available during rainy season.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : గోరుమడి

శాస్త్రీయ నామము : ఎనికోస్టెమ్మ హైసోపీపోలియం



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 7 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 8.4 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 4.2 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 26.5 | గ్రా |
| శక్తి | 140 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 1641 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 81 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 49.9 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 5739 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 441.72 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Gorumadi**

SCIENTIFIC NAME : *Enicostemma hyssopifolium*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 7 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 8.4 | g |
| Fibre | 4.2 | g |
| Carbohydrate | 26.5 | g |
| Energy | 140 | Kcal |
| Calcium | 1641 | mg |
| Phosphorous | 81 | mg |
| Iron | 49.9 | mg |
| Beta Carotene | 5739 | µg |
| Vitamin-C | 441.72 | mg |

- A common plant found in fields and near water bodies
- Tender leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : తగిర్సాకు
శాస్త్రీయ నామము : కస్సియా తోర



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 6.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.7 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 2.7 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 13.4 | గ్రా |
| శక్తి | 87 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 869 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 108 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 9.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 10418 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 225.01 | మి.గ్రా |

- చేలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Thagarencha**

SCIENTIFIC NAME : *Cassia tora*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 6.8 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 3.7 | g |
| Fibre | 2.7 | g |
| Carbohydrate | 13.4 | g |
| Energy | 87 | Kcal |
| Calcium | 869 | mg |
| Phosphorous | 108 | mg |
| Iron | 9.7 | mg |
| Beta Carotene | 10418 | µg |
| Vitamin-C | 225.01 | mg |

- A common plant found in fields.
- Very tender leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : ఎలుక జువ్విఆకు

శాస్త్రీయ నామము : మెర్రమియా ఇమార్జినాటా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 14.3 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.5 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 6 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 5.4 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 32.8 | గ్రా |
| శక్తి | 202 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 1350 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 166 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 97 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 8787 | µ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 163.96 | మి.గ్రా |

- చేలల్లో ఉంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Yelaka chavulaku/elaka juvvi aaku**

SCIENTIFIC NAME : *Merremia emarginata*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 14.3 | g |
| Fat | 1.5 | g |
| Minerals | 6 | g |
| Fibre | 5.4 | g |
| Carbohydrate | 32.8 | g |
| Energy | 202 | Kcal |
| Calcium | 1350 | mg |
| Phosphorous | 166 | mg |
| Iron | 97 | mg |
| Beta Carotene | 8787 | µg |
| Vitamin-C | 163.96 | mg |

- A common plant found in fields.
- Leaf is edible and available in black soils and in garlic fields
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : అంగి బింగి

శాస్త్రీయ నామము : బస్సిలా



| పోషకము | 100 గ్రాలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 6.2 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.1 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 4.7 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 2.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 10 | గ్రా |
| శక్తి | 75 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 554 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 112 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 16.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 9344 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 239.87 | మి.గ్రా |

- కంచెలమీద ఉండే తీగ.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Angi bingi**

SCIENTIFIC NAME : *Bascila sp*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 6.2 | g |
| Fat | 1.1 | g |
| Minerals | 4.7 | g |
| Fibre | 2.1 | g |
| Carbohydrate | 10 | g |
| Energy | 75 | Kcal |
| Calcium | 554 | mg |
| Phosphorous | 112 | mg |
| Iron | 16.7 | mg |
| Beta Carotene | 9344 | µg |
| Vitamin-C | 239.87 | mg |

- A common creeper found in fields.
- Tender leaf is edible, cooked in combination with utthareni.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : నేల ఉసిరి

శాస్త్రీయ నామము : ఫిల్లాంతస్ మాడెరాస్పెటన్సిస్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 2.6 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 5.2 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 4.2 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 24.1 | గ్రా |
| శక్తి | 132 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 767 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 91 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 59.4 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 9404 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 1045.52 | మి.గ్రా |

- చేలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- కామెర్ల రోగంను నయం చేస్తుంది.
- బెల్లంతో కలిపి ఆకురసాన్ని కొద్దిగా తీసుకుంటే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.
- ఆకుకూరను తరచుగా తినడం వలన మూత్రవ్యాధులు తగ్గుతాయి.

LOCAL NAME : **Nela usiri**

SCIENTIFIC NAME : *Phyllanthus maderaspatensis*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3 | g |
| Fat | 2.6 | g |
| Minerals | 5.2 | g |
| Fibre | 4.2 | g |
| Carbohydrate | 24.1 | g |
| Energy | 132 | Kcal |
| Calcium | 767 | mg |
| Phosphorous | 91 | mg |
| Iron | 59.4 | mg |
| Beta Carotene | 9404 | µg |
| Vitamin-C | 1045.52 | mg |

- A common plant found in fields
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Voluble cure for jaundice.
- Consumption of fresh leaf with jaggery prevents constipation
- If consumed regularly cures urinary problems.

**స్థానిక పేరు** : **అడవి మెంతికూర**

**శాస్త్రీయ నామము** : ట్రినోనెల్లా పూనమ్-గ్రాసెమ్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.7 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.9 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 3.4 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 16 | గ్రా |
| శక్తి | 92 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 171 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 33 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 34.9 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 2957 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 260.12 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Adavimentham kura**

SCIENTIFIC NAME : *Trigonella foenum-graecum*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.7 | g |
| Fat | 1.9 | g |
| Minerals | 1.6 | g |
| Fibre | 3.4 | g |
| Carbohydrate | 16 | g |
| Energy | 92 | Kcal |
| Calcium | 171 | mg |
| Phosphorous | 33 | mg |
| Iron | 34.9 | mg |
| Beta Carotene | 2957 | µg |
| Vitamin-C | 260.12 | mg |

- A common plant found in fields .
- Leaf is edible.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : తుమ్మికూర

శాస్త్రీయ నామము : ల్యూకస్ అస్పెర



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.7 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.2 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 4.3 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 4.5 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 21.2 | గ్రా |
| శక్తి | 110 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 719 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 46 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 81.6 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 7020 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 174.96 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- శుభకార్యాలకు వాడతారు.
- ఆకురసం పూయడం వలన గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.
- దురదను తగ్గిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Thumi kura**

SCIENTIFIC NAME : *Leucas aspera*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.7 | g |
| Fat | 1.2 | g |
| Minerals | 4.3 | g |
| Fibre | 4.5 | g |
| Carbohydrate | 21.2 | g |
| Energy | 110 | Kcal |
| Calcium | 719 | mg |
| Phosphorous | 46 | mg |
| Iron | 81.6 | mg |
| Beta Carotene | 7020 | µg |
| Vitamin-C | 174.96 | mg |

- A common plant found in fields.
- leaf is edible and available in rainy season
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Considered and has auspicious sacred value.
- Juice of the leaf helps quick healing of wounds.
- Application of fresh leaf juice reduces itching.

స్థానిక పేరు : గురుమాషి

శాస్త్రీయ నామము : మిరాబీషియస్ జెలప



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.2 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.6 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 6.2 | గ్రా |
| శక్తి | 51 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 344 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 30 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 11.5 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 14891 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 391.16 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా కనిపించే మొక్క
- పూలు సాయంత్రం వికసిస్తాయి.
- తెల్లపూల మొక్కల ఆకులను తింటారు.
- వేర్లు రుచిగా ఉంటాయి. చాలా ఎక్కువ విటమిన్-సి ని కలిగి ఉంటాయి, చామదుంపల పులుసు మాదిరిగా చేసుకుంటారు.

LOCAL NAME : **Gurumashi**

SCIENTIFIC NAME : *Mirabilis jalapa*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.9 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 3.2 | g |
| Fibre | 1.6 | g |
| Carbohydrate | 6.2 | g |
| Energy | 51 | Kcal |
| Calcium | 344 | mg |
| Phosphorous | 30 | mg |
| Iron | 11.5 | mg |
| Beta Carotene | 14891 | µg |
| Vitamin-C | 391.16 | mg |

- Common ornamental plant
- Flowers blossom in the evening
- Leaf of plant with white flowers is edible
- The root is also edible it is tasty and contains high amounts of Vitamin – C (388.19).

స్థానిక పేరు : నల్లకాశ

శాస్త్రీయ నామము : సోలనమ్ నీగ్రం



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.6 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.8 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 2.4 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 7.1 | గ్రా |
| శక్తి | 62 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 367 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 79 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 71.0 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 13919 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 257.70 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు, పండ్లు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- రేచీకటిని తగ్గిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Nalla kasha**

SCIENTIFIC NAME : *Solanum nigrum*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.6 | g |
| Fat | 1.7 | g |
| Minerals | 2.8 | g |
| Fibre | 2.4 | g |
| Carbohydrate | 7.1 | g |
| Energy | 62 | Kcal |
| Calcium | 367 | mg |
| Phosphorous | 79 | mg |
| Iron | 71.0 | mg |
| Beta Carotene | 13919 | µg |
| Vitamin-C | 257.70 | mg |

- A common plant found in fields
- Leaf and fruits are edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Prevents night blindness

స్థానిక పేరు : దూసరి

శాస్త్రీయ నామము : కొక్కులస్ హిర్సూటస్



| పోషకము | 100 గ్రాIIలో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 9.1 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.9 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.2 | గ్రా |
| పీచు పదార్థం | 7.6 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 33.8 | గ్రా |
| శక్తి | 189 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 1152 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 107 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 10.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 4305 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 232.17 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే తీగ..
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- ఆకురసాన్ని కొద్దిసేపు ఉంచితే పెరుగు మాదిరిగా గడ్డ కడుతుంది. దీనితో చక్కెర కలుపుకొని తింటే వెంటనే వేడి తగ్గిస్తుంది.
- ఎండాకాలంలో వడదెబ్బనుండి కాపాడుకోవడానికి తింటారు.

LOCAL NAME : **Doosari**

SCIENTIFIC NAME : *Cocculus hirsutus*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 9.1 | g |
| Fat | 1.9 | g |
| Minerals | 3.2 | g |
| Fibre | 7.6 | g |
| Carbohydrate | 33.8 | g |
| Energy | 189 | Kcal |
| Calcium | 1152 | mg |
| Phosphorous | 107 | mg |
| Iron | 10.7 | mg |
| Beta carotene | 4305 | µg |
| Vitamin-C | 232.17 | mg |

- A common creeper found in fields.
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- During hot summer, the juice of leaf is extracted and allowed to set for a while. The resultant (It set like curd) Jelly is mixed with sugar and consumed in little quantities for cooling the body. Effect is felt immediately

స్థానిక పేరు : అడవి పొనగంటి కూర

శాస్త్రీయ నామము : ఆల్టర్‌నెంతర లెనెల్ల



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.6 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 4.6 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 2.2 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 7.1 | గ్రా |
| శక్తి | 53 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 535 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 41 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 11.2 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 54.34 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 110.18 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Adavi Punnaganti alam**

SCIENTIFIC NAME : *Alternanthera lenella*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.6 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 4.6 | g |
| Fibre | 2.2 | g |
| Carbohydrate | 7.1 | g |
| Energy | 53 | Kcal |
| Calcium | 535 | mg |
| Phosphorous | 41 | mg |
| Iron | 11.2 | mg |
| Beta Carotene | 54.34 | µg |
| Vitamin-C | 110.18 | mg |

- A common plant found in fields
- Tender leaf before flowering, is edible
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : తెల్లార్జమ్

ఇంగ్లీషు పేరు : ఇండియన్ కోరల్‌ట్రి

శాస్త్రీయ నామము : ఎరత్రిన ఇన్‌డిక



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 5.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 3.0 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 10.6 | గ్రా |
| శక్తి | 69 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 639.1 | మి.గ్రా |
| ఫాస్‌ఫరస్ | 109 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 4.1 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా దొరికే మొక్క.
- పూలు కూరగా తింటారు.
- పూలను శుభ్రంగా కడగాలి.
- బెరడు కషాయం, ఆడవాళ్ళలో అధిక స్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. కషాయాన్ని క్రమంగా రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

LOCAL NAME : **Tellarjam**

ENGLISH NAME : Indian coraltree

SCIENTIFIC NAME : *Eraythrina indica*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 5.0 | g |
| Fat | 0.7 | g |
| Minerals | 2.6 | g |
| Fibre | 3.0 | g |
| Carbohydrate | 10.6 | g |
| Energy | 69 | Kcal |
| Calcium | 639.1 | mg |
| Phosphorous | 109 | mg |
| Iron | 4.1 | mg |

- A common plant found in fields
- Flower is edible.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- The bark decoction controls excess bleeding in women.

స్థానిక పేరు : రేల పువ్వు
శాస్త్రీయ నామము : క్యాసియా ఫిస్చులా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 4.4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 3.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 16.3 | గ్రా |
| శక్తి | 95 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 184.6 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 94.1 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 10.6 | మి.గ్రా |

- అడవిలో, చెలల్లో వుంటుంది.
- పూలు తింటారు.
- మండువేసవిలో దొరుకుతాయి.

LOCAL NAME : **Rela puvvu / Railapuvvu**

SCIENTIFIC NAME : *Cassia fistula*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 4.4 | g |
| Fat | 1.4 | g |
| Minerals | 1.6 | g |
| Fibre | 3.3 | g |
| Carbohydrate | 16.3 | g |
| Energy | 95 | Kcal |
| Calcium | 184.6 | mg |
| Phosphorous | 94.1 | mg |
| Iron | 10.6 | mg |

- A common plant found in forests and fields.
- Flower is edible and available during hot summers
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : అడవి పుల్లకూర

శాస్త్రీయ నామము : ఆక్సలిస్ కార్నిక్యులేటా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 6.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 2.5 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 4 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 4.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 10.8 | గ్రా |
| శక్తి | 90 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 331 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 98 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 139.0 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 11380 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 249.59 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Adavi pulla koora / pulchitha aaku**

SCIENTIFIC NAME : *Oxalis corniculata*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 6.0 | g |
| Fat | 2.5 | g |
| Minerals | 4 | g |
| Fibre | 4.1 | g |
| Carbohydrate | 10.8 | g |
| Energy | 90 | Kcal |
| Calcium | 331 | mg |
| Phosphorous | 98 | mg |
| Iron | 139.0 | mg |
| Beta Carotene | 11380 | µg |
| Vitamin-C | 249.59 | mg |

- A common plant found in fields
- leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : తలంటాకు
శాస్త్రీయ నామము : క్లియోమి గ్యానండ్రా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 14.2 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 2.7 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 9.1 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 3.5 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 19.9 | గ్రా |
| శక్తి | 161 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 2245 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 235 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 212.9 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 111.83 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 106.23 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- తెల్లపూల చెట్టు వైద్యానికి వాడతారు.
- పక్షవాతం వచ్చినవారికి ఆకురసం పూస్తే స్పర్శ తిరిగి వస్తుంది.
- ఆకులను నమిలి రసం మింగితే చెవినొప్పి తగ్గుతుంది.
- కీళ్ళనొప్పుల ఉపశమనానికి ఆకుపసరు పూస్తారు.

LOCAL NAME : **Thalaila / thantaaku**

SCIENTIFIC NAME : *Cleome gynandra*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 14.2 | g |
| Fat | 2.7 | g |
| Minerals | 9.1 | g |
| Fibre | 3.5 | g |
| Carbohydrate | 19.9 | g |
| Energy | 161 | Kcal |
| Calcium | 2245 | mg |
| Phosphorous | 235 | mg |
| Iron | 212.9 | mg |
| Beta Carotene | 111.83 | µg |
| Vitamin-C | 106.23 | mg |

- A common plant found infields
- Leaf is edible and available in rainy season.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- White flowered plant is especially healing.
- The leaf juice applied to paralyzed body parts for getting back sensation
- Munching of little quantities fresh leaf reduces ear pain.
- Fresh leaf juice relieves joint pains.

స్థానిక పేరు : తెల్ల గంజెరాకు

శాస్త్రీయ నామము : ట్రియాంతిమ డెకాండ్రా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.8 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 1.9 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 5.8 | గ్రా |
| శక్తి | 38 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 219 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 45 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 20.7 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 6112 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 88.58 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- కామెర్లు వచ్చినవారికి పత్యంతిండిగా వాడతారు.
- 'ఆకలి' పెరుగుతుంది.
- మూత్రం సాఫీగా జరిగేటట్లు చూస్తుంది.
- వేర్ల కషాయం తాగడం వలన ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

LOCAL NAME : **Tella garjala / Tell ganjaraku**

SCIENTIFIC NAME : *Trianthema decandra*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.9 | g |
| Fat | 0.4 | g |
| Minerals | 3.8 | g |
| Fibre | 1.9 | g |
| Carbohydrate | 5.8 | g |
| Energy | 38 | Kcal |
| Calcium | 219 | mg |
| Phosphorous | 45 | mg |
| Iron | 20.7 | mg |
| Beta Carotene | 6112 | µg |
| Vitamin-C | 88.58 | mg |

- A common creeper found in fields.
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Helps to treat jaundice treatment
- Increases appetite
- Helps in smooth urination
- Decoction of roots helps the body system
- Consumption of this curry keeps in good health.

స్థానిక పేరు : ముల్ల దొగ్గలి
ఇంగ్లీషు పేరు : అమరాంతస్ స్పైండ్
శాస్త్రీయ నామము : అమరాంతస్ స్పైనోసిస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.0 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.3 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 3.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.1 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 7.0 | గ్రా |
| శక్తి | 43 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 800 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 50 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 22.9 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 3560 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 33 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Mulla Doggali**

ENGLISH NAME : Amaranthus spined

SCIENTIFIC NAME : *Amaranthus spinosus*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.0 | g |
| Fat | 0.3 | g |
| Minerals | 3.6 | g |
| Fibre | 1.1 | g |
| Carbohydrate | 7.0 | g |
| Energy | 43 | Kcal |
| Calcium | 800 | mg |
| Phosphorous | 50 | mg |
| Iron | 22.9 | mg |
| Carotene | 3560 | µg |
| Vitamin-C | 33 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : తడక దొబ్బుడు

శాస్త్రీయ నామము : మెర్రిమియా ట్రైడెంటటా వార్ హస్టాటా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 12.5 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 3.9 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 5.9 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 5.3 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 27.8 | గ్రా |
| శక్తి | 196 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 556 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 140 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 49.1 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 9321 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 175.85 | మి.గ్రా |

- సాధారణంగా చేలల్లో ఉండే తీగ.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.

LOCAL NAME : **Thadaka dobbudu**

SCIENTIFIC NAME : *Merremia tridentata var. hastata*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 12.5 | g |
| Fat | 3.9 | g |
| Minerals | 5.9 | g |
| Fibre | 5.3 | g |
| Carbohydrate | 27.8 | g |
| Energy | 196 | Kcal |
| Calcium | 556 | mg |
| Phosphorous | 140 | mg |
| Iron | 49.1 | mg |
| Beta Carotene | 9321 | µg |
| Vitamin-C | 175.85 | mg |

- A common creeper found in fields.
- Tender leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.

స్థానిక పేరు : చంచలి కూర
శాస్త్రీయ నామము : డిగెరా అర్వెన్సిస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 9.3 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 1.6 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 14.2 | గ్రా |
| పీచు పథార్థం | 8.8 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 32.8 | గ్రా |
| శక్తి | 183 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 3,237 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 154 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 111.3 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 6438 | μ.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 127.42 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- రక్తపుష్టిని కలిగిస్తుంది.

LOCAL NAME : **Chemachali kura**

SCIENTIFIC NAME : *Digera arvensis*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 9.3 | g |
| Fat | 1.6 | g |
| Minerals | 14.2 | g |
| Fibre | 8.8 | g |
| Carbohydrate | 32.8 | g |
| Energy | 183 | Kcal |
| Calcium | 3,237 | mg |
| Phosphorous | 154 | mg |
| Iron | 111.3 | mg |
| Beta Carotene | 6438 | µg |
| Vitamin-C | 127.42 | mg |

- A common plant found in fields.
- Tender leaf is edible.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Enhances blood.

స్థానిక పేరు : పాయలకూర
శాస్త్రీయ నామము : పోర్చులాక ఒలేరేసియా



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 2.4 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.6 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 2.3 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.3 | - |
| పిండి పదార్థాలు | 2.9 | గ్రా |
| శక్తి | 27 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 111 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 45 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 14.8 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 2,292 | µ.గ్రా |
| థయామిన్ | 0.10 | మి.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.22 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.7 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 29 | మి.గ్రా |

- చెలల్లో వుంటుంది.
- లేత ఆకు తింటారు.
- ఆకును శుభ్రంగా కడగాలి.
- మూత్రం సాఫీగా పోయేటట్లు చేస్తుంది.
- చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది.

LOCAL NAME : **Payala kura**

SCIENTIFIC NAME : *Portulaca oleracea*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 2.4 | g |
| Fat | 0.6 | g |
| Minerals | 2.3 | g |
| Fibre | 1.3 | g |
| Carbohydrate | 2.9 | g |
| Energy | 27 | Kcal |
| Calcium | 111 | mg |
| Phosphorous | 45 | mg |
| Iron | 14.8 | mg |
| Carotene | 2,292 | µg |
| Thiamin | 0.10 | mg |
| Riboflavin | 0.22 | mg |
| Niacin | 0.7 | mg |
| Vitamin-C | 29 | mg |

- A common plant found in fields and in our markets
- Leaf is edible and available year around.
- First wash thoroughly with salt water and rinse in fresh water.
- Cools the body
- Helps smooth urination.

స్థానిక పేరు : ఉల్లికాడలు
ఇంగ్లీషు పేరు : ఆనియన్ స్టాల్క్స్
శాస్త్రీయ నామము : అల్లియమ్ సెప



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 0.9 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.2 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 0.8 | గ్రా |
| పీచు పధార్ధం | 1.6 | గ్రా |
| పిండి పదార్ధాలు | 8.9 | గ్రా |
| శక్తి | 41 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 50 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 50 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 7.43 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 595 | μ.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.03 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.3 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 17 | మి.గ్రా |

- ఉల్లిగడ్డ పంట ఆకును తింటారు.

LOCAL NAME : **Ulli poraka**

ENGLISH NAME : Onion stalks

SCIENTIFIC NAME : *Allium cepa*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 0.9 | g |
| Fat | 0.2 | g |
| Minerals | 0.8 | g |
| Fibre | 1.6 | g |
| Carbohydrate | 8.9 | g |
| Energy | 41 | Kcal |
| Calcium | 50 | mg |
| Phosphorous | 50 | mg |
| Iron | 7.43 | mg |
| Carotene | 595 | µg |
| Riboflavin | 0.03 | mg |
| Niacin | 0.3 | mg |
| Vitamin-C | 17 | mg |

- commonly raised for onions but tender leaf has delicious taste.

స్థానిక పేరు : ముల్లంగి

ఇంగ్లీషు పేరు : రాడ్డిష్

శాస్త్రీయ నామము : రఫానస్ సటివస్



| పోషకము | 100 గ్రా॥లో వుండే విలువ | |
|---|---|---|
| మాంసకృత్తులు | 3.8 | గ్రా |
| క్రొవ్వు | 0.4 | గ్రా |
| ఖనిజ లవణాలు | 1.6 | గ్రా |
| పీచు పధార్థం | 1.0 | గ్రా |
| పిండి పదార్థాలు | 2.4 | గ్రా |
| శక్తి | 28 | కి.కెలరీలు |
| కాల్షియం | 265 | మి.గ్రా |
| ఫాస్ఫరస్ | 59 | మి.గ్రా |
| ఇనుము | 0.09 | మి.గ్రా |
| బీట క్యారొటీన్ | 2,200 | μ.గ్రా |
| రైబోఫ్లెవిన్ | 0.18 | మి.గ్రా |
| నీయాసిన్ | 0.8 | మి.గ్రా |
| విటమిన్-సి | 81 | మి.గ్రా |

- ముల్లంగి కోసం పండిస్తారు.
- ఆకు మూత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది.

LOCAL NAME : **Mullangi**

ENGLISH NAME : Raddish

SCIENTIFIC NAME : *Raphanus sativus*



| Nutrient | Value per 100g | |
|---|---|---|
| Protein | 3.8 | g |
| Fat | 0.4 | g |
| Minerals | 1.6 | g |
| Fibre | 1.0 | g |
| Carbohydrate | 2.4 | g |
| Energy | 28 | Kcal |
| Calcium | 265 | mg |
| Phosphorous | 59 | mg |
| Iron | 0.09 | mg |
| Beta Carotene | 2,200 | µg |
| Riboflavin | 0.18 | mg |
| Niacin | 0.8 | mg |
| Vitamin-C | 81 | mg |

- Raddish is a commercial crop for tubers.
- Leaf is edible and has medicinal values.